



Rozmowy o życiu intymnym osób ze stomią.

Zacznijmy poruszać ten temat.



Życie intymne to coś więcej niż sam seks.

To naturalne, że po operacji wyłonienia stomii Twoje ciało się zmienia, co może powodować niepokój, który będzie miał realny wpływ na Twoje przyszłe życie intymne.

Intymność to ważny element życia każdego człowieka, niezależnie od tego czy jesteś w stałym związku, czy randkujesz w poszukiwaniu miłości, czy obecnie nie posiadasz partnera. Życie intymne obejmuje wiele obszarów, takich jak: samoocena i postrzeganie własnego ciała, funkcje seksualne, zdrowie reprodukcyjne, satysfakcję emocjonalną i fizyczną. Ma to wpływ zarówno na samopoczucie fizyczne, jak i psychiczne.

Satysfakcjonujące życie intymne jest dla Ciebie osiągalne i to, że posiadasz stomię nie powinno Ci w tym przeszkadzać. I bez względu na status związku, wiek, płeć czy orientację seksualną, rozpoczęcie rozmowy na temat życia intymnego jest tak samo ważne, jak dyskusja na temat diety, ćwiczeń, problemów skórnych i ogólnie życia ze stomią.



Pomyśl o swoim życiu intymnym.

Każdy jest inny, więc historie osób
ze stomią też się różnią.

Niektórzy będą wkładać całą swoją fizyczną i emocjonalną energię w nową diagnozę i trwające leczenie swojej choroby. Inni, którzy długo zmagali się z problemami zdrowotnymi poczują, że operacja wyłonienia stomii w końcu przywróciła im życie.

Priorytetem pracowników ochrony zdrowia jest leczenie, opieka nad pacjentem i nauczenie go jak zaopatrywać stomię. Czasami inne zagadnienia, które wpływają na Twoje samopoczucie psychiczne i seksualne mogą zostać przeoczone, dlatego nie powinieneś bać się sam poruszyć tego tematu.

Niezależnie od tego w jakim momencie leczenia jesteś, Twoje życie intymne jest ważną częścią tego, kim jesteś. Mamy nadzieję, że informacje tu zawarte pomogą Ci rozpocząć rozmowę na ten temat z partnerami, przyjaciółmi i pracownikami ochrony zdrowia dbającymi o Ciebie w tym czasie.

- W badaniach klinicznych zbadano wpływ posiadania stomii na problemy psychospołeczne oraz na życie intymne. Osoby, które niedawno przeszły operację wyłonienia stomii podkreślały zmieniony obraz swojego ciała, który może spowodować zmiany w ich życiu intymnym i w poziomie libido. Inni stomicy będący w związkach czuli się zaniepokojeni tym, co ich małżonek może pomyśleć o zmianach, które zaszły w ich ciele, a jeszcze inni nie czuli się pożądanymi po operacji.
- Szacuje się, że 75% pracowników ochrony zdrowia czuje się niekomfortowo podczas omawiania tematu życia intymnego ze swoimi pacjentami - mimo tego, że uważają ten temat za istotny.

75%

Szacuje się, że 75%
pracowników ochrony
zdrowia czuje się
niekomfortowo
podczas omawiania
tematu życia
intymnego ze swoimi
pacjentami - mimo
tego, że uważają ten
temat za istotny.

1. Ayaz-Alkaya S. Overview of psychosocial problems in individuals with stoma: A review of literature. *Int Wound J.* 2019 Feb;16(1):243-249. doi: 10.1111/iwj.13018. Epub 2018 Nov 4. PMID: 30392194; PMCID: PMC7948730. 2. Wuletaw Chane Zewude, Tilahun Derese, Yisihak Suga, Berhanetsehay Teklewold: Quality of Life in Patients Living with Stoma. *Ethiop J Health Sci.* 2021;31(5):993. doi:http://dx.doi.org/10.4314/ejhs.v31i5.11 3. Silva, G. M., Hull, T., Roberts, P. L., Ruiz, D. E., Wexner, S. D., Weiss, E. G., . . . Sands, D. (2008). The Effect of Colorectal Surgery in Female Sexual Function, Body Image, Self-Esteem and General Health: A Prospective Study. *Annals of Surgery*, 248(2), 266-272. doi:10.1097/4.McGrath, M., Low, M. A., Power, E., McCluskey, A., & Lever, S. (2021). Addressing Sexuality Among People Living With Chronic Disease and Disability: A Systematic Mixed Methods Review of Knowledge, Attitudes, and Practices of Health Care Professionals. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 102(5), 999-1010. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2020.09.379> sla.0b013e3181820cf4

Nie bój się zapytać o swoje życie intymne.

Jeśli chcesz porozmawiać o swoim życiu intymnym z pielęgniarką stomijną lub lekarzem, nie wstydź się. Powinni porozmawiać z Tobą otwarcie i zachęcać Cię do poruszenia tego ważnego tematu.

- W innym badaniu większość pacjentów (78,1%) zgłosiła, że przed operacją wyłonienia stomii była aktywna seksualnie. Tylko 34% z nich wznowiło swoją aktywność seksualną po operacji wyłonienia stomii.
- W badaniu dotyczącym chirurgii jelita grubego wykazano, że ponad 80% kobiet stwierdziło, że omawianie kwestii dotyczących życia intymnego jest niezwykle ważne lub ważne. Prawie wszyscy uczestnicy zgłaszali brak wiedzy, poczucie wstydu i onieśmielenia jako bariery w rozmowach o seksualności.



W badaniu dotyczącym chirurgii jelita grubego wykazano, że ponad 80% kobiet stwierdziło, że omawianie kwestii dotyczących życia intymnego jest niezwykle ważne lub ważne.





Czym tak naprawdę jest intymność?

Kiedy zastanawiasz się nad intymnością, nie możesz myśleć tylko o fizyczności i zbliżeniach cielesnych. Intymnością możemy nazwać również sferę, która nie dotyczy ani seksu, ani dotyku. Jest to intymność emocjonalna i to właśnie ona najbardziej zbliża do siebie ludzi.

Intymności emocjonalna to wzajemne zrozumienie, dzielenie się emocjami i zaufaniem. To właśnie dzięki temu możemy poczuć się w związku komfortowo i bezpiecznie.

Im częściej dzielisz się przemyśleniami na temat stomii ze swoim partnerem i jesteś w stanie swobodnie rozmawiać o tym jak się czujesz, wyrażać swoje obawy odnośnie postrzegania Ciebie po operacji wyłonienia stomii, tym silniejsza więź może powstać między wami. Obustronna komunikacja jest kluczem do zmniejszenia wszelkich obaw, które oboje możecie odczuwać w związku z tym jak będzie wyglądała wasza intymność po operacji wyłonienia stomii.

Po operacji, w trakcie procesu gojenia ważne jest, aby nie spieszyć się, ale delikatny dotyk z pewnością nie powinien zranić stomii. Stomia nie ma zakończeń nerwowych, więc nie będziesz odczuwać żadnych dolegliwości bólowych. Śluzówka stomii jest bardzo mocno ukrwiona i podczas tarcia może lekko krwawić, wtedy konieczne będzie dostosowanie odpowiedniej pozycji. Gdy poczujesz, że jesteś emocjonalnie gotowy na seks ze swoim partnerem lub na nawiązanie nowego intymnego związku, nic nie powinno Cię powstrzymać.

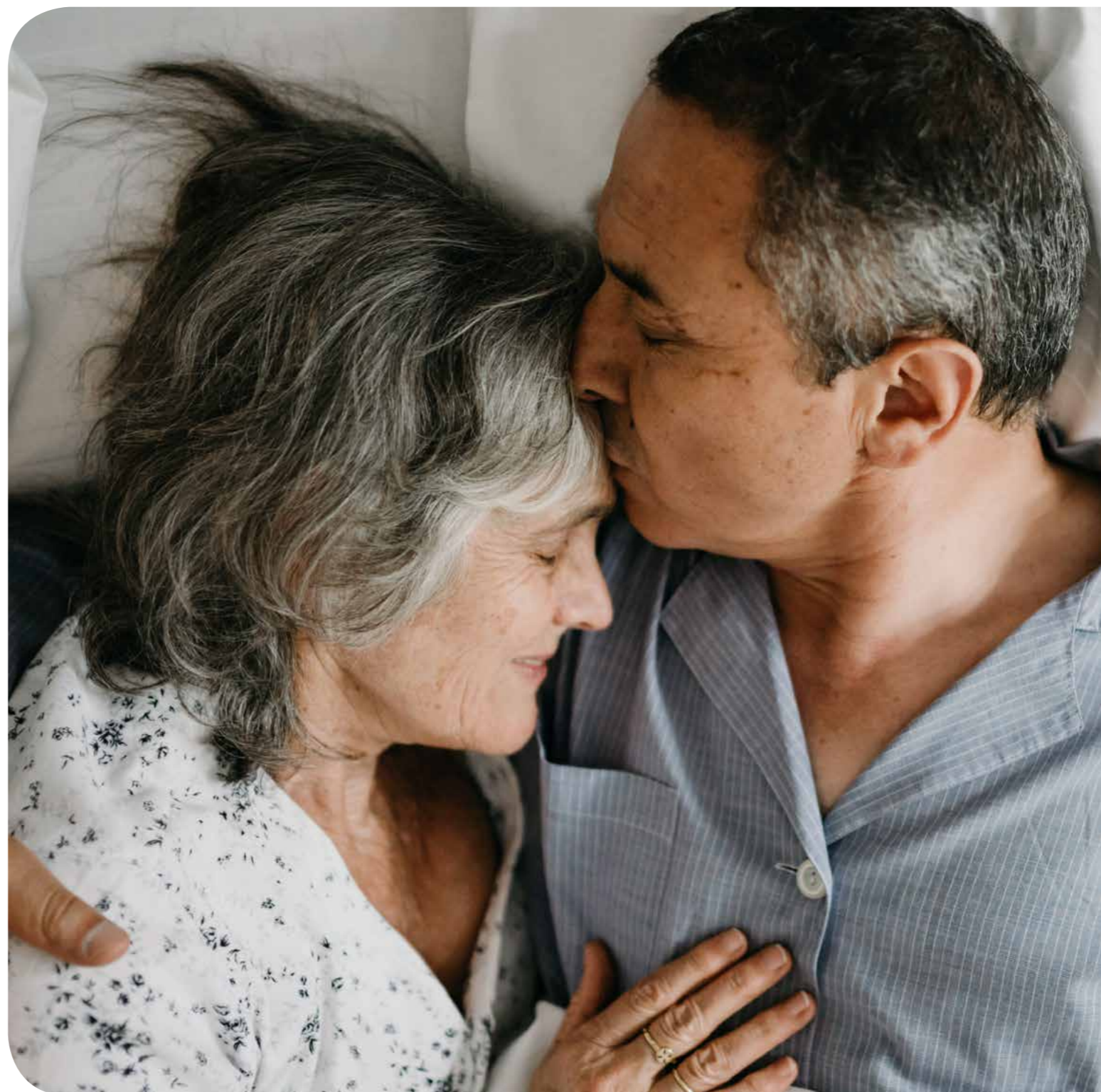
Jeśli nie jesteś gotowy, nie spiesz się.

Dla niektórych intymność będzie jednym z najważniejszych aspektów życia, do którego zechcą wrócić zaraz po operacji, a dla innych może to być ostatnia rzecz, o której pomyślą.

Niezależnie od Twojego podejścia do tematu intymności, absolutnie najważniejsze jest Twoje samopoczucie w tej sytuacji. Każdy jest inny, więc realizuj swoje plany we własnym tempie i pomyśl o intymności dopiero wtedy, gdy poczujesz się na to gotowy.

Jeśli masz partnera, dobrze jest porozmawiać z nim o tym, jak się czujesz, ponieważ on również może odczuwać niepokój przed rozpoczęciem rozmowy dotyczącej waszej intymności. Nie narażaj siebie, ani swojego partnera na jakąkolwiek presję. W tej sytuacji pośpiech nie jest wskazany, po prostu postępuj zgodnie z tym co czujesz.

Jeśli nie akceptujesz wyglądu swojego ciała, musisz wiedzieć, że nie jesteś sam. Wiele osób ma problemy z wyglądem jakiejś części ciała. Skup się na tym, by zaakceptować swoją stomię, zastanów się nad tym, jak ta nowa część Twojego ciała wpłynęła pozytywnie na Twoje życie.





Kiedy będziesz gotowy...

Rozmowa ma kluczowe znaczenie jeśli chodzi o budowanie dotychczasowego związku lub rozpoczęcie nowej relacji. Bez względu na wiek, płeć lub orientację seksualną, niezależnie od tego czy jesteś w pełnym zaangażowaniu związku, czy dopiero go budujesz z nowym partnerem, ważne jest, aby znaleźć czas na rozmowę.

Zacznij wcześniej. Jeśli tylko będziesz miał okazję zacznij rozmawiać o intymności ze swoim partnerem jeszcze przed operacją wyłonienia stomii. Poinformuj go o swoich obawach i poproś, aby on również podzielił się swoimi. Prawdopodobnie odkryjesz, że macie wiele wspólnych spostrzeżeń.

Bądź otwarty i szczery. Już wiele przeszedłeś w związku z chorobą, operacją i z powrotem do zdrowia. Teraz jest czas, aby zrobić sobie przerwę. Zamiast ukrywać emocje i samodzielnie radzić sobie z własnymi obawami, rozmowa z partnerem może znacznie złagodzić wszelkie lęki.

Bez presji. Nie ustalaj żadnych terminów ani nie miej wygórowanych oczekiwań. Pocałunki i przytulanie to dobry sposób na ponowne budowanie intymności po operacji. Słuchaj swojego ciała i rób wszystko we własnym tempie.

Nie traktuj siebie zbyt poważnie. Stomia może wydawać niekontrolowane dźwięki i w intymnych sytuacjach może się to przydarzyć każdemu. Jeśli Twój worek w czymś przeszkadza, spróbuj innej pozycji. Nie traktuj siebie i sytuacji intymnych zbyt poważnie i baw się dobrze.

Pomyśl o tym co jesz. Zanim dojdzie do sytuacji intymnej pomyśl o pokarmach jakie spożywasz. Pikantne i tłuste potrawy, fasola, guma do żucia i napoje gazowane, to pokarmy, które mogą powodować gazy, dlatego najlepiej unikać ich przed zbliżeniem.

Gadżety niezbędne przy łóżku. Po operacji w obrębie narządów miednicy często zaleca się stosowanie dobrej jakości lubrykantów, aby zminimalizować dyskomfort. Oczywiście intymność nie musi wiązać się ze stosunkiem płciowym, ale warto wiedzieć, że używanie zabawek erotycznych, może pomóc w powrocie wrażliwości stref intymnych, jeśli zostały one utracone.

Może chcesz wiedzieć. Jeśli przed operacją uprawiałeś seks analny, a Twoja operacja zakłada usunięcie odbytnicy porozmawiaj z chirurgiem, aby omówić możliwość utrzymania odbytnicy w stanie nienaruszonym. Pamiętaj o tym, że nigdy nie należy wkładać niczego do stomii.





Przygotuj odpowiednie produkty, które dodadzą Ci pewności siebie.

Ostatnią rzeczą, jakiej potrzebujesz podczas zbliżeń intymnych jest martwienie się o swój sprzęt stomijny. Na początek upewnij się, że Twój worek jest pusty. Szeroki wybór sprzętu stomijnego i środków do pielęgnacji stomii pozwolą na dobór zaopatrzenia, dzięki któremu poczujesz się bezpiecznie, komfortowo i pewnie.

ESENTA™ Spray ochronny, nieszczipiący, którego skład oparty jest na bazie silikonów pozwala na utrzymanie Twojego worka na swoim miejscu, a także pielęgnuje i chroni skórę wokół stomii.

Saszetki żelujące Diamonds™ to produkt zagęszczający treść jelitową, zmieniając płyn w żel, a system kontroli zapachów ActiveOne™ Odor Control pomaga wyeliminować nieprzyjemną woń.

Przylepce wykonane w Technologii Plastycznej Convatec™ przylegają do skóry, zapewniając szczelne dopasowanie.

Hydrokoloidowe paski mocujące Varimate zabezpieczają brzegi przylepca, dzięki czemu Twój worek pozostaje zawsze na swoim miejscu.





Co i kiedy powiedzieć nowemu partnerowi?

To od Ciebie zależy komu powiesz o swojej stomii, ale jeśli wchodzisz w nowy związek z kimś, z kim chciałbyś utrzymywać relacje intymne, to zrozumiałe jest, że możesz czuć się trochę poddenerwowany.

Nie musisz mówić o stomii na pierwszej randce, ale lepiej zrobić to wcześniej niż później. Jeśli naprawdę chcecie się dobrze poznać, informacja o stomii szybko pojawi się w rozmowie, ponieważ choroba prowadząca do operacji wyłonienia stomii bez wątpienia miała duży wpływ na Twoje życie.

Zaufaj swojej intuicji, a wtedy znajdziesz odpowiedni czas, aby opowiedzieć potencjalnemu partnerowi o swojej stomii. Twój nowy partner pewnie będzie chciał zadać Ci kilka pytań na temat stomii, ale podobnie jak Twoi przyjaciele i rodzina, ostatecznie na pewno zrozumie, że to tylko część tego, kim jesteś.

Problemy, które mogą dotyczyć każdego, bez względu na to czy ktoś posiada stomię, czy nie.

Najczęstszym problemem zgłaszanym przez osoby po operacji wyłonienia stomii to poczucie, że muszą natychmiast wznowić relacje intymne oraz obawa przed rozczarowaniem partnera.

Porozmawiaj ze swoim partnerem o tych obawach jeszcze przed operacją. Może to pomóc w upewnieniu się, że oboje macie realistyczne oczekiwania.

Mężczyźni i kobiety mogą doświadczać dwóch bardzo powszechnych problemów, które mogą wpływać na intymne relacje. Jest to suchość pochwy i zaburzenia erekcji. Mogą one wystąpić na każdym etapie życia, niezależnie od tego, czy ktoś ma stomię, czy nie.



Suchość pochwy

Około 17% kobiet w wieku 18-50 lat i ponad połowa kobiet po menopauzie w wieku powyżej 51 lat doświadcza suchości pochwy. Menopauza, zabiegi chirurgiczne, leczenie choroby nowotworowej i niektóre leki, takie jak antydepresanty i hormonalne środki antykoncepcyjne, również mogą zwiększać ten problem.

Suchość pochwy może powodować ból lub dyskomfort podczas stosunku, ale można to w bardzo łatwy sposób złagodzić stosując lubrykanty. Dostępne w sklepach lubrykanty mogą również zmniejszyć tarcie o tkankę bliznowatą pozostałą po zabiegu chirurgicznym.

Jeśli dotychczas stosowałaś doustne środki antykoncepcyjne, być może będziesz musiała zmienić metodę antykoncepcji, szczególnie jeśli masz ileostomię, ponieważ doustne środki antykoncepcyjne często nie są wchłaniane przez krótsze jelito cienkie.

Jeśli masz jakiegokolwiek obawy lub pytania dotyczące suchości pochwy lub antykoncepcji, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pielęgniarką stomijną.

Zaburzenia erekcji

Znane również jako impotencja, zaburzenia erekcji to niezdolność do osiągnięcia lub utrzymania erekcji lub wytrysku i jest to bardzo częstym problem. Szacuje się, że w pewnym momencie życia dotyka ona połowę wszystkich mężczyzn w wieku od 40 do 70 lat, a jedną z możliwych przyczyn oprócz tych fizycznych i psychicznych jest zabieg chirurgiczny.

Jeśli doświadczasz zaburzeń erekcji, spróbuj podjąć kilka kroków, które mogą pomóc zniwelować ten problem. Rzuć palenie, pomyśl o nadmiarowych kilogramach, zmniejsz ilości spożywanego alkoholu i unikaj stresu.

Istnieją różne sposoby leczenia, które powinien zaproponować Ci lekarz, w tym leki, takie jak Viagra lub np. pomki erekcyjne. Nie musisz radzić sobie sam z tym problemem i na pewno nie powinieneś się wstydzić, że masz taki problem. Możesz porozmawiać z pielęgniarką stomijną lub lekarzem o zaburzeniach erekcji. Oni udzielą Ci profesjonalnej porady lub skierują do specjalisty od zdrowia seksualnego lub do terapeuty.

Ciąża a stomia.

Wiele kobiet ze stomią martwi się, że ciąża może być problematyczna, ale w zdecydowanej większości przypadków tak nie jest i wiele kobiet może cieszyć się tym wyjątkowym stanem.

Płodność

Posiadanie stomii nie powinno wpływać na płodność, jednak choroba, która doprowadziła do operacji wyłonienia stomii może już mieć na to wpływ. Porozmawiaj ze swoją pielęgniarką stomijną lub lekarzem, jeśli myślisz o staraniu się o dziecko.

Dieta

Ogólnie rzecz biorąc, porady dietetyczne dla kobiet w ciąży ze stomią są takie same, jak w przypadku kobiet bez stomii. Utrzymanie zdrowej diety przez cały okres ciąży jest ważne w każdym przypadku.

Jeśli jakieś konkretne pokarmy, nie służyły Ci przed ciążą, należy ich unikać również w czasie ciąży. Nie ma też potrzeby jeść za dwoje, ale zwiększanie ilości niektórych składników odżywczych, takich jak białko jest uzasadnione. Niedobory witamin i minerałów często występują u osób które posiadają stomię, dlatego warto jest wykonywać badania krwi i w razie potrzeby uzupełniać brakujące składniki suplementami.

Porozmawiaj ze swoją pielęgniarką stomijną lub lekarzem na temat żywienia w ciąży i zawsze postępuj zgodnie z ich zaleceniami, być może zajdzie konieczność skierowania Cię do dietetyka.

Nawodnienie

Jest to kluczowe w czasie ciąży, aby uniknąć infekcji nerek. Powinnaś również porozmawiać z pielęgniarką stomijną lub lekarzem o tym, jak zapewnić sobie

niezbędną ilość elektrolitów, jest to szczególnie ważne jeśli masz ileostomię.

Zmiany w obrębie ciała

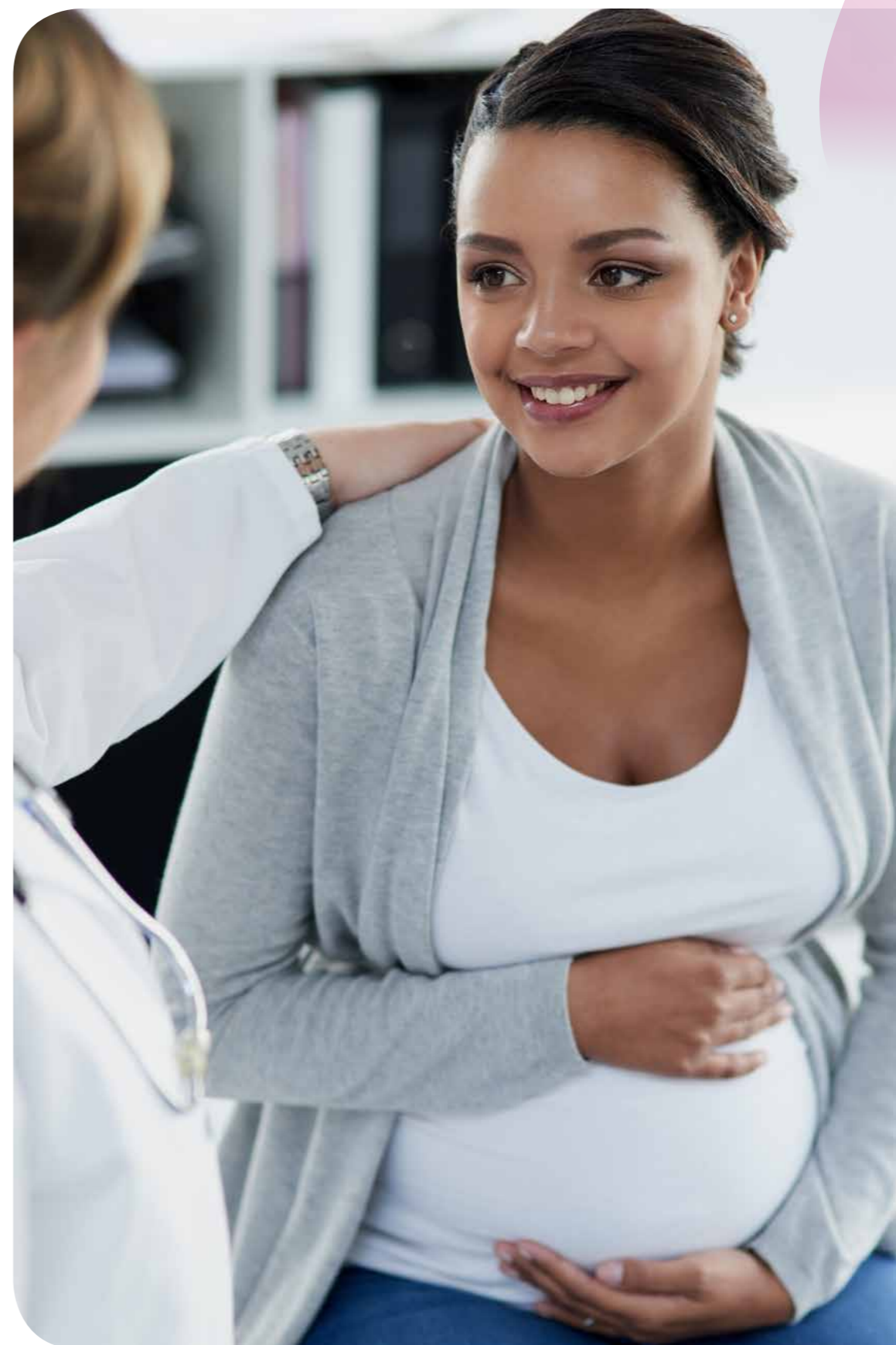
W czasie ciąży możesz zauważyć, że Twoja stomia wystaje bardziej niż zwykle. Nie przejmuj się tym. Po porodzie stomia powinna wrócić do normalnego rozmiaru, ale w czasie ciąży będziesz musiała częściej mierzyć stomię, ponieważ może być konieczna zmiana sprzętu stomijnego wraz ze zmianą kształtu i rozmiaru Twojego brzucha

Twoja stomia wróci do swojego normalnego rozmiaru po około czterech tygodniach po porodzie. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, porozmawiaj ze swoją pielęgniarką stomijną lub lekarzem.

Poród

Preferowaną metodą porodu będzie zawsze poród naturalny, nawet po operacji usunięcia odbytnicy. Większość lekarzy chce uniknąć cięcia cesarskiego ze względu na blizny, które mogły powstać w wyniku operacji.

Spróbuj cieszyć się ciążą i tym, że niebawem powitasz nowego członka w swojej rodzinie. Jeśli jest coś, co Cię niepokoi, martwisz się lub masz jakieś pytania, nie wahaj się skontaktować z lekarzem, położną lub pielęgniarką stomijną, którzy będą mogli wyjaśnić Ci wszelkie wątpliwości.





Dlaczego nie spróbować...

Jeśli szukasz sposobów, aby poczuć się swobodnie w sytuacjach intymnych, możesz wykorzystać specjalną bieliznę dla stomików.

Bielizna

Specjalnie zaprojektowane figi damskie oraz bielizna męska dla stomików często posiada wewnętrzną kieszeń, która pozwala na ukrycie worka i utrzymuje go blisko ciała.

Pasy

Stylowe pokrowce na woreczki i pasy z kieszonką na worek można znaleźć w niektórych sklepach medycznych. Możesz też wykorzystać szal lub plażowe pareo, by zakryć worek.

Specjalne woreczki

Małe dyskretne zamknięte woreczki możesz wykorzystać w sytuacjach intymnych, nawet jeśli na co dzień korzystasz z innego sprzętu stomijnego.

Pozycje

Jeśli obawiasz się, że Twój worek będzie przeszkodą pomiędzy Tobą, a Twoim partnerem, spróbuj pozycji na boku lub na tyżeczkę. Dzięki temu będziesz miał większą kontrolę nad swoim workiem.



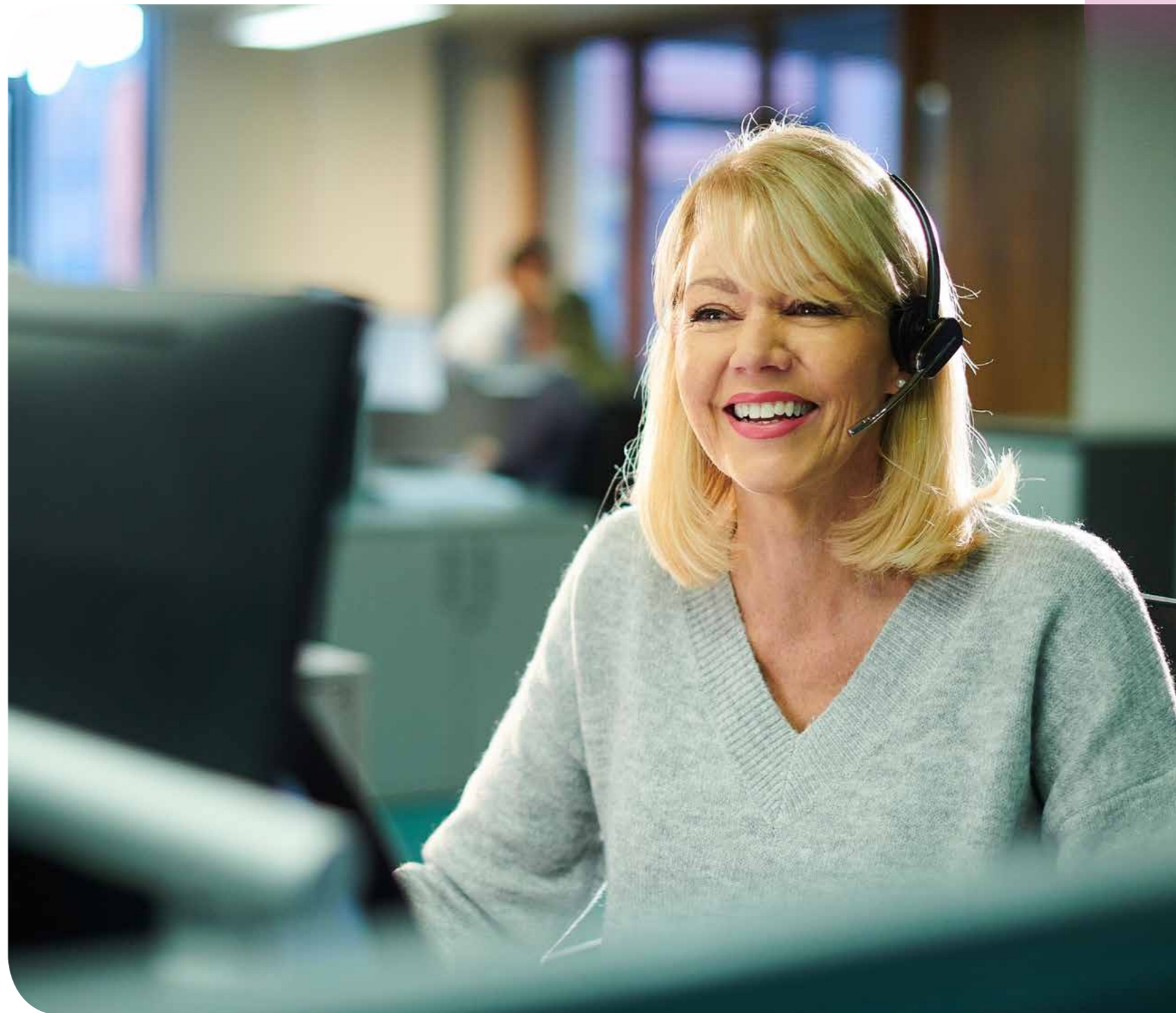
Chcesz porozmawiać?

Jesteśmy z Tobą na każdym etapie Twojego życia ze stomią, kiedy tylko nas potrzebujesz.

Jeśli coś Cię martwi i potrzebujesz porozmawiać na tematy związane ze stomią, po prostu do nas zadzwoń. Nasi doradcy udzielą Ci porad i wskazówek dotyczących produktów stomijnych, środków pomocniczych do pielęgnacji stomii, problemów medycznych związanych z posiadaniem stomii, czy w ogólnych sprawach dotyczących życia ze stomią.

Zadzwoń do Działu Pomocy
Convatec 800 120 093

lub skontaktuj się poprzez
e-mail:
dzial.pomocy@convatec.com





Zamów bezpłatne próbki sprzętu stomijnego Convatec

Zeskanuj kod, wypełnij formularz i oczekuj na nasz telefon.



Jeśli jesteś zainteresowany wypróbowaniem produktów Convatec, prosimy o wypełnienie formularza.
Skontaktujemy się z Tobą w celu dobrania najodpowiedniejszych produktów dla Twojej stomii.

ConvaTec Polska sp. z o.o.,
Al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa, tel. 22 579 66 50, fax 22 579 66 44
www.convatec.pl, www.stomia.pl, dzial.pomocy@convatec.com
®/™ oznacza zastrzeżony znak towarowy ConvaTec Inc. ©

październik 2022
AP-58502-POL-POL-v1